

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M dan Wijatmadi B . 2014. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Arisman MB . 2011. *Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas,Diabetes Melitus & Dislipidemia*. Jakarta : EGC.
- Astuti HP dan Deny EW. *Pengaruh Detoksifikasi Mikroba Positif Pada Usus Terhadap Penurunan Berat Badan*. *Universty Research Colloquium* : 2016.
- Cakrawati D dan Mustika NH. 2011. *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- Candrawati S. *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Lingkar Pinggang Mahasiswa*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Volume 6. No.2 : Juli 2011.
- Diana R, Ghaida Y dan Hardinsyah. *Faktor Risiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia*. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol 1. No 4 : Maret 2013.
- Djausal AN. 2015. *Effect Of Central Obesity As Risk Factor Of Metabolic Syndrome*. *J Majority*. Vol 4. No 3 : Januari 2015.
- Gunawan A, Hedison P, dan Damajanty HC. 2015. *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014*. Vol 2. No 1.
- Hernawati. 2011. *Produksi Asam Laktat Pada Exercise Aerobik Dan Anaerobik*.
- Kawengian SES, Melriyani DN dan Nelly M. 2013. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta JAMKESMAS Di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado*. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. Vol 1. No 2 : Juli 2013.
- Krisnata AN. 2014. *Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Lingkar Pinggang Pada Wanita Usia 40-50 Tahun*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lingga L. 2012. *Gampang & Pasti Langsing*. Jakarta:Agromedia.
- Ljubojević A, Vladimir J, and Milijana P. 2014. *Effects Of Zumba Fitness Program On Body Composition Of Women*. *SportLogia*.

- Maria ACh, Djon W dan Taufik F. *Angka Kejadian Obesitas Sentral Pada Wanita Di Desa Tumulung. Jurnal e-Biomedik (eBm)*. Volume 3. No 1 : Januari-April 2015.
- Masi GNM, Koko N dan Mulyadi. *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Programstudi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. e-journal Keperawatan*. Volume 4. No 2 : Juli 2016.
- Micallef M. 2014. *The effectiveness of an 8-week Zumba programme for weight reduction in a group of Maltese overweight and obese women, Sport Sci Health*. Vol 10. No 211–217.
- Mulyaningsih F. 2009. *Senam Aerobik Sebagai Wahana PengembanganKreativitas Instruktur*.
- Munawwarah M. 2011. *Penambahan Pelatihan Kekuatan Otot Pada Pelatihan Interval Menurunkan Trigliserida Mahasiswi Gemuk Universitas Esa Unggul. Jurnal Fisioterapi*. Vol 11. No 1 : April 2011.
- Putri ND. 2015. *Perbandingan Kadar Glukosa Darah Penderita Obesitas Apple-Shaped Dan Obesitas Pear-Shaped Pada Pegawai Negeri Sipil (Pns) Di Kantor Kelurahan Kecamatan Tanjung Karang Pusat Kota Bandar Lampung*. Skripsi. LAMPUNG : UNIVERSITAS LAMPUNG.
- Ratmawati Y. 2014. *Latihan Aerobik Intensitas Sedang Dengan Diet Rendah Kolesterol Lebih Baik Dalam Memperbaiki Kognitif Daripada Intensitas Ringan Pada Penderita Sindroma Metabolik*. Jurnal Fisioterapi. Vol 14. No 1 : April 2014.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Rismayanti C. 2015. *Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet*. Jurnal UNY. Vol 3. No 4.
- Sari YM. 2009. *Pengaruh Antara Senam Aerobik Intensitas Ringan dan Intensitas Sedang Terhadap Penurunan Persentase Lemak Badan di Aerobic and Fitness Centre "Fortuna"*. Skripsi. Surakarta: UniversitasMuhammadiyah Surakarta.

- Sari MK, Nur IL, dan Rahmatina BH. 2016. *Hubungan Lingkar Abdomen (Lingkar Perut) dengan Tekanan Darah*. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 2. No 5.
- Shadiqin AR. 2009. *Sistem Energi Dan Latihan Fisik*.
- Simbar M, Karel P dan Wongkar MCP. 2015. *Hubungan Lingkar Pinggang Dengan Profil Lipid Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Jurnal e-Clinic (eCI). Vol 3. No 1: Januari-April 2015.
- Soetiarto F, Roselinda dan Suhardi. 2010. *Hubungan Diabetes Mellitus Dengan Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang Data Riskesdas 2007*. Vol 38. No 1.
- Sudaryanto L, Laurensius IV dan Fenty. 2015. *Kadar HbA1c Dan Rasio Lipid Pada Wanita Dewasa Dengan Obesitas Sentral*. Jurnal Farmasi Sains Dan Komunitas. Vol. 12 No. 2: November 2015.
- Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I. 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi V. Jilid III. Jakarta : EGC.
- Sukma AT. 2016. *Efek Zumba Terhadap Penurunan Tebal Lemak Bawah Kulit Dan Berat Badan Member Df Fitness Dan Aerobic*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumayku IM, KP dan MCP Wongkar. 2014. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. Jurnal e-Clinic (eCI). Vol 2. No 2 : Juli 2014.
- Susantiningsih T. 2015. *Obesitas dan Stress Oksidatif*. Juke Unila. Vol 5. No 9: Maret 2015.
- Trida AA, Pujiatun dan Ekorini L. *Pengaruh Terapi Akupunktur Terhadap Proses Penurunan Berat Badan Wanita Di RS Ludira Husada Yogyakarta*. Mutiara Medika : April 2010.
- Toruan PL. 2007. *Fat loss – NOT weight loss Gemuk Tapi Ramping*. Jakarta: TransMedia Pustaka.
- Utomo GT, Said J dan Setya R. 2012. *Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol*. Journal of Sport Sciences and Fitness. 2012.

Wirawan M. 2011. *Sehat Ada Di Lingkar Pinggang*. Yogyakarta : Bursa Ilmu (Djavadiva Group).

Wuisantono DCH, Joy AMR dan Hedison P. 2015. *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kadar Asam Urat Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2014*. Jurnal e-Biomedik (eBm). Volume 3. No 2: Mei-Agustus 2015.